

Schwierigkeitsgrad
LEICHT

Nachhaltigkeitslevel
MITTELMÄSSIG
NACHHALTIG
– Transportwege der
Gewürze

Kosten
MITTEL
gutes Olivenöl, gute
Gewürze eher teuer

regional / saisonal
REGIONAL
SCHWIERIG
(Olivenöl, Zitrone,
Rohrzucker, Gewürze)
saisonal möglich

Rezept
VEGAN
VEGETARISCH

KOCHREZEPTE



Marinaden



ZUTATEN (für 5 – 10 Grillstücke)

ZITRONEN-KRÄUTER MARINADE

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zitrone
- viel frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano, Thymian, Majoran)
- 200 ml Olivenöl oder regionales Öl

ALLROUND-RUB

- 8 EL Paprika, edelsüß
- 4 EL Brauner Rohrzucker
- 4 EL Chilipulver
- 4 EL getrockneter Knoblauch
- 2 EL Salz
- 1 EL Senfpulver
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 TL schwarzen Pfeffer

Für Seminare und Jugendgruppen bis ca. 30 Personen, Allround-Rub nur bedingt für Kinder, aufgrund der Chili-Schärfe.

Zitronen-Kräutermarinade für kleine und große Kuchen geeignet (sofern Mixer verfügbar). Allround-Rub für kleine, große und Zeltlagerkuchen geeignet.

ZUBEREITUNG

ZITRONEN-KRÄUTER MARINADE

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Zusammen mit Saft und Abrieb der Zitrone, den Kräutern und dem Öl im Mixer oder mit dem Passierstab pürieren.
3. Marinade auf den Grillstücken verteilen oder diese in der Marinade wenden – z.B. Feta, Steaks oder Gemüse (Zucchini, Aubergine, etc.). Die Marinade etwas einziehen lassen. Dann die Grillstücke braten oder grillen.



ALLROUND-RUB

1. Alle Zutaten zusammen geben und mischen.
2. Gewürzmischung auf den Grillstücken verteilen oder diese in der Gewürzmischung wenden. Die Gewürze etwas einziehen lassen. Dann die Grillstücke braten oder grillen.

Mehr Informationen und DIY-Anleitungen rund ums Upcycling findest du auf unserer Website: dlrg-jugend.de

